

## SPARK 195

(Matrix Code: **SPARK195.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**Unterscheidung:** Flow startet neu, wenn du dein Ungesagtes aussprichst.

**Anmerkungen:** Wenn ich das Wort "Flow" benutze, beziehe ich mich auf das hintergründige Einflussfeld, das die Zufälle deines Lebens intelligent organisiert. Flow funktioniert wie ein magnetisches Feld, das dich erbarmungslos in Richtung wachsender Bewusstheit schubst. Flow ist die Kraft der Evolution.

Wie kannst du Flow wahrnehmen? Wenn du dran denkst, wer du vor fünf oder zehn Jahren warst, würdest du gern die Zeit zurückdrehen? Die meisten Leute antworten: "Ja, ich wär sehr gern jünger, aber nur, wenn ich das, was ich in der Zwischenzeit gelernt habe, behalten kann." Der Unterschied zwischen dem "Du" jetzt und dem "Du" von damals ist die größere Bewusstheit, die ganz natürlich aus den experimentellen Unterscheidungen erwächst, die der Flow in dein Sein gewoben hat, während du damit beschäftigt warst, andere Pläne zu machen. Das ist der Flow, den ich meine.

Das Problem dabei, deinem Sein zu erlauben, vom Flow beeinflusst zu werden, ist natürlich, dass sich dein Sein entwickelt. Entwickeln bedeutet nicht, etwas Neues zu lernen, sondern etwas Neues zu werden. Etwas Neues werden verwüstet das, was zuvor da war, zum Beispiel dein Selbstbild, deine Gremlin-Vorteile, deine Komfortzone. Solange du nicht in die Freuden von Transformation initiiert bist, ist der Verlust dessen, was im Moment existiert, nicht willkommen. In anderen Worten: was dich mit am meisten dazu befähigt, auf die Frage: "Wie geht's dir?" mit dem sozial akzeptierten "gut" zu antworten, ist deine Fähigkeit, Flow zu blockieren.

Wie kann man Flow blockieren? Ich verrate dir das Geheimnis. Flow kann nur jetzt wirken, das heißt, im gegenwärtigen Moment. Wenn du's hinkriegst, dein Sein aus dem gegenwärtigen Moment heraus zu halten, dann kriegst du's hin, den Einfluss von Flow zu vermeiden. Wie kannst du's hinkriegen, dein Sein aus dem gegenwärtigen Moment heraus zu halten? Eine der schädlichsten Methoden ist, Dinge nicht auszusprechen, wesentliche Dinge ungesagt zu lassen.

Zwei verbreitete Gründe sie zurückzuhalten sind: "*Ich weiß nicht, wie ich's sagen soll*" oder, Glaubenssätze bzw. Tabus zu benutzen, um das Ding im Geheimen als unsagbar zu klassifizieren. Was, wenn das Ungesagte und das Unsagbare den gleichen Zweck hätten? Den Flow zu blockieren?

Nimmst du an, dass, wenn du etwas nur lange genug ungesagt lässt, es einfach verschwindet? Was, wenn das eine falsche Annahme ist? Was, wenn das Ungesagte/Unsagbare sich in deine Zellen und Nerven eingräbt und bewirkt, dass sich den Rücken beugt, wenn es deine Gesichtsmuskeln zum Zucken zwingt, wenn es deinen Augen den Fokus nimmt, um dir zu helfen nicht zu sehen, wenn es deine Nerven zwickt, bis du Kopfweg und Nackenschmerzen entwickelst, bis du kaum mehr gehen oder anderen in die Augen schauen oder den Tag ohne Schmerzmittel oder Alkohol oder Drogen überstehen kannst?

## EXPERIMENTE:

**SPARK195.01 HALTE DEIN SEIN AUS DEM GEGENWÄRTIGEN MOMENT HERAUS** Lass uns miteinander ein Brainstorming in deinem *Beep!Book* machen, magst du? (*Ich warte, bis du dein Beep! Buch auf einer neuen Seite geöffnet hast, die FLUCHTWEGE heißt. Fertig?*) Ich werde eine Möglichkeit beschreiben, wie du dein Sein aus dem gegenwärtigen Moment heraushalten kannst, und dann schreibst du eine hin. Dann liest du meine nächste Idee und dann schreibst du eine andere deiner Lieblingsmethoden. Verstanden? Und los:

1. Hör nicht wirklich zu, egal mit wem du sprichst. Bleib stattdessen in deinem Verstand, denk dir Argumente aus, Gründe, Rechtfertigen, Angriffe und Verteidigungen, so dass du recht behältst. Unterbrich den anderen, um zu sagen, was du denkst.
2. (du bist dran)
3. Vervollständige Kommunikationen nicht und lass andere ihre Kommunikation mit dir nicht vervollständigen. Lass lose Enden übrig. Sei nachtragend. Entschuldige dich nicht.
4. (du bist dran)
5. Denk dir wilde Geschichten aus über das, was gerade geschieht. Glaub dran, dass deine Märchenwelt wahr ist. Beschuldige andere, dir diese schrecklichen Dinge angetan zu haben.
6. (du bist dran)
7. Versetze dein Zentrum in die Zukunft. Mach dir Sorgen darüber, dass du nicht weißt, wie du mit dem umgehen sollst was nächsten Monat, nächste Woche, morgen oder in einer halben Stunde geschehen könnte.
8. (du bist dran)
9. Hör dem Geplapper der Angst einflößenden Stimmen in deinem Kopf zu. Glaube daran, dass die Stimmen, die du hörst, deine eigene Stimme sind. Glaube daran, dass du keinen Stimmen-Blaster hast.
10. (du bist dran)
11. Finde Beweise für die Idee, dass du zurückgewiesen, verlassen, nicht gut genug bist, dass du nicht dazupasst, dass du nicht gesehen wirst. Lebe in dieser Idee.

Dieses EXPERIMENT besteht darin, dass du einmal am Tag, ein paar Minuten lang, eine deiner Methoden absichtlich verwendest. Fühle, was das mit dem Flow macht. Mach dir Notizen darüber, welcher Weg am effektivsten ist.

**SPARK195.02 BETRITT JETZT #1** Hör auf, Schmerzmittel zu nehmen. Hör auf, Überaktivität zu suchen, Erschöpfung, ablenkende Niedere Dramen, Überstimulierung durch Musikhören, Fernsehen und Medien. Lockere deinen Griff auf Probleme, die anderen gehören. Schau was passiert. Wie lang hältst du's aus, mit dir selbst zu sein? Schreib auf, welche Ängste in dir hochkommen. Welche Traurigkeiten? Welcher Ärger?

**SPARK195.03 BETRITT JETZT #2** Hör auf, Nachrichten zu versenden. Sag den Leuten, dass du ein dreiwöchiges "Nachrichten-Fasten" machst – Anweisung des Arztes. Wenn eine Kommunikation gemacht werden MUSS, triff dich persönlich oder sprich kurz per Video-Telefonat. Drei Wochen lang keine eine Nachrichten oder Emails.

**SPARK195.04 BETRITT JETZT #3** Verlangsame deine Kommunikationen. Sei dir SICHER, dass du *jedes einzelne Wort* hörst und verstehst, das dir jemand sagt. Lass die Worte wirklich ein: an deinem Verstand vorbei in dein Herz und in dein Sein. Wenn du dich nicht verpflichtet willst, jedes gesagte Wort zu verstehen, dann sag dem anderen: “Ich bin im Moment nicht bereit, diese Kommunikation mit dir zu führen”, und entferne dich. Atme weiter.

**SPARK195.05 SPRICH AUS, WAS FÜR DICH UNGESAGT UND UNSAGBAR IST** Mach eine Liste in deinem *Beep! Buch*, die du “UNVOLLSTÄNDIGES” nennst. Liste zehn verschiedene Meetings, Gruppen oder Menschen auf, in denen du zurückgehalten hast, was du hättest sagen sollen. Was hast du unterdrückt? Geh deine Verbindungen überall auf der Welt durch, in deinem ganzen Leben. Schreib genau auf, was du nicht gesagt hast und warum. Dann triff dich physisch mit diesen zehn oder ruf sie an, einen nach dem anderen, in der Reihenfolge, in der du sie aufgelistet hast, und sag: *“Es tut mir leid, dass ich mich zurückgehalten habe. Ich dachte, es wäre unsagbar, deshalb war ich nicht authentisch, aber jetzt kann ich es sagen. Ich fühle mich (wütend, traurig, habe Angst oder freue mich) weil \_\_\_\_\_.”* Wenn du es gesagt hast, hör dem anderen ganz genau zu. Mach nach jedem Gespräch Notizen darüber, wie Flow zu dir zurück kam. Reite die Welle des Flows.

